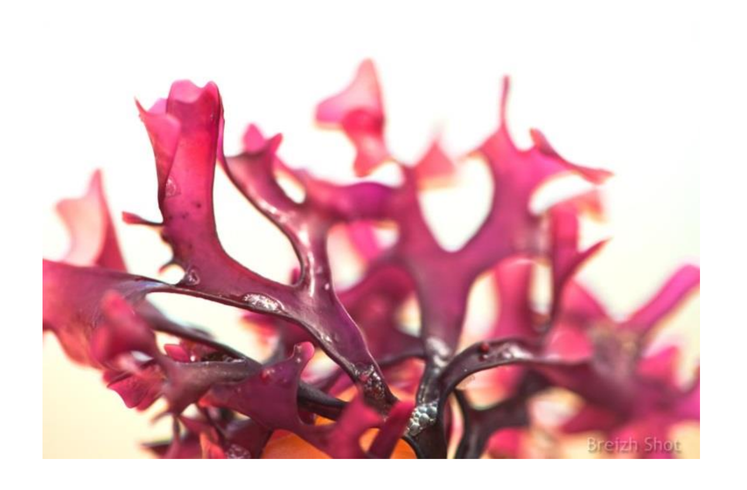
COLLECTION « LA SANTÉ NATURELLE »

Les Algues Comestibles

Les connaître et les consommer

BR



Contenu : Découvrir les principales Algues Comestibles, connaître leurs propriétés bénéfiques pour la santé, savoir les accommoder en cuisine, avec propositions de recettes.

Les Algues Comestibles

Manuel de Formation

LES ALGUES COMESTIBLES

Les **algues** sont un **concentré d'eau de mer**. L'analyse de l'eau de mer révèle la présence des **mêmes minéraux et oligo-éléments que ceux que nous trouvons dans le sang**. Et pour cause, puisque le scientifique **René Quinton** mis en évidence que la composition chimique et biologique des liquides organiques humains (notamment le plasma sanguin) est similaire à celle de l'eau de mer !

Il est donc tout à fait logique que les algues comestibles agissent en symbiose avec le corps humain.

Elles sont toutes extrêmement riches en minéraux et oligo-éléments, bien que leur composition soit notablement différentes de l'une à l'autre (comme pour les fruits et légumes). Il est donc conseillé d'en varier la consommation.

Le calcium présent dans les algues est particulièrement assimilable. Notons que les êtres humains, dans les endroits du monde où l'on consomme beaucoup de produits de la mer et peu de produits laitiers, sont beaucoup moins sujets à tous les problèmes osseux (en particulier l'ostéoporose) que ceux des pays forts consommateurs de produits laitiers.

Les algues contiennent souvent une grande quantité de sel, il est donc utile, voire nécessaire, de les rincer avant utilisation.

Pour les algues en branches comme le kombu ou wakamé, il est important de les ré-hydrater aussi avant utilisation, plus ou moins longtemps suivant votre goût.

Il est préférable de les stocker à la l'abri de la lumière, et à l'abri de l'air.

SOMMAIRE

Table des matières

LA SPIRULINE :



Description

La **spiruline**, ou algue bleue, communément appelée **micro-algue**, n'est pas tout à fait animale, ni tout à fait végétale. C'est, en réalité, une **cyanobactérie** de forme spiralée, élément primitif, vieille de plus de trois milliards d'années, évoluant entre l'animal, le végétal et la bactérie.

La **spiruline** est un aliment naturel de choix.

La **Spiruline** est un aliment **basique**, c'est-à-dire qu'elle constitue une nourriture fortement **alcaline** et **alcalinisante**. Du coup, il faut systématiquement y penser lorsqu'il s'agit de **corriger l'acidité** du terrain, prélude - si l'on n'y prend pas garde - à de nombreux maux, qui, grâce à une judicieuse cure alcalinisante complémentaire, peuvent ainsi facilement être évités.

À QUOI ÇA SERT ?

La **spiruline** :

- **est anti-cancer**, car les anti-oxydants empêchent les radicaux libres d'attaquer les cellules, et ainsi préviennent le risque de développement de tumeurs cancéreuses.
- **facilite la perte de poids**, car elle contient 70 % de protéines, et peut ainsi agir comme un coupe-faim, car les protéines favorisent le signal de satiété au cerveau.
- réduit le mauvais **cholestérol**.
- **lutte contre la fatigue et le vieillissement**, comble les carences grâce à ces nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines.
- **renforce et stimule l'immunité**, car elle est riche en antioxydants
- **lutte contre l'anémie** ; le fer présent dans la spiruline est bio-disponible.
- **apporte du bon calcium** ; la spiruline en contient plus que le lait de vache et il y est plus facilement assimilable.
- **est anti-diabète**, car elle est riche en acide gras essentiels et en polysaccharides, elle aiderait à réguler l'équilibre du sucre dans le sang.
- **prolonge le bronzage**, car elle est riche en bêta-carotène.

Utilisation

Les doses moyennes varient, selon l'âge et les besoins de chacun, d'une cuillère à café ou 4 comprimés (consommation quotidienne) jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe ou 10 à 20 comprimés par jour (cures ponctuelles réparatrices et fortifiantes) dans certains cas tels

que : grosse fatigue, régimes alimentaires, carences (notamment en fer), repos, baisse d'immunité, entraînement physique intense, grossesse, allaitement.

La façon la plus simple de manger de la spiruline est d'en saupoudrer son assiette. Sur une salade verte, un taboulé, des carottes râpées, des concombres, des endives ou un gaspacho, du maïs ou des tomates, les petites paillettes « vert-spiruline » formeront une touche de couleur raffinée, et les brindilles croqueront agréablement sous la dent.

Au petit-déjeuner, vous pouvez la saupoudrer sur une tartine, une salade de fruit, un muesli...

La spiruline s'incorpore aussi très bien aux jus de fruits et de légumes, en particulier au jus de carottes. Pour qu'elle se dilue au mieux, vous pouvez moudre les brindilles dans un mixeur, ou un moulin à poivre ou à café (au dernier moment, car la poudre prend l'humidité au bout de quelques heures à l'air libre).

Si le goût léger de la spiruline est facilement masqué par un autre aliment, sa vive couleur verte, en revanche, reste prédominante et colorera toutes vos préparations. Les brindilles formeront des volutes bleu-vert si vous les laisser s'imbiber quelques minutes dans une sauce, une crème, un nappage, une mayonnaise…

La spiruline se marie tout naturellement à ce qui est vert. Elle formera de beaux camaïeux avec des ingrédients tels qu'épinards, salade verte, haricots verts, avocat, blettes, orties, petits pois, asperges, artichauts, basilic, pois cassés, chou, purée de Brocoli, courgettes râpées crues… ou même thé vert en poudre (sur des préparations sucrées). Mais on peut aussi saupoudrer sa cuillère de paillettes sur des pommes de terre, de la patate douce, du potimarron, du céleri rémoulade ou des cœurs de palmiers…

Si vous avez la possibilité de vous en procurer directement à la ferme, la spiruline peut aussi se consommer fraîche. Elle forme alors une pâte au goût légèrement salé, que l'on peut tartiner sur du pain, mélanger à une sauce de salades, ou intégrer à une tapenade d'olives…

N.B. : La spiruline se mange froide et ne se fait pas cuire. Elle doit être séchée à basse température pour que vous puissiez profiter d'un aliment ayant conservé ses vitamines et enzymes intacts et donc toutes ses vertus. On peut, à la limite, l'ajouter sur une assiette chaude (mais jamais dans la casserole).

Propriétés

La **spiruline** contient une mine de nutriments dans un très petit volume : elle renferme **entre 55 et 70 % de protéines**, le taux le plus important connu à ce jour pour un aliment avec la présence de tous les acides aminés essentiels. Elle est extrêmement riche en fer (40 fois plus que dans les épinards), en vitamines (vitamines B12, E et provitamine A) et de l'acide gamma-linoléique. Les propriétés de la spiruline reposent sur sa richesse de composition, tant quantitative que qualitative, qui en fait une sorte de "super cocktail" parfaitement équilibré en éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est cette richesse qui lui permet de combler des carences de la façon la plus complète connue à ce jour. Par ailleurs, son faible apport calorique et sa forte teneur en **phénylalanine** la font apprécier des sportifs.

Apports

- Protéines, Vitamines: A, B1, B2, B3, B6, B12, S.O.D.
- Pigments: Bêta-carotène et Phycocianine.
- Minéraux: Calcium, Magnésium, Fer, Phosphore, Zinc, Manganèse, Sélénium, tous les acides aminés essentiels, acides gras insaturés: linoléique et gamma-linoléique.

RECETTES

Pesto de spiruline.

Mixez 2 bouquets de basilic, 10 cl d'huile d'olive extra-vierge, 120 g de pignons de pin, 80 g de parmesan ou de tofu, 2 gousses d'ail et une cuillère à soupe de spiruline en paillettes.

Ajoutez du sel et du poivre, selon le goût.

Ce pesto accompagne les tomates crues aussi bien qu'une assiette de riz.

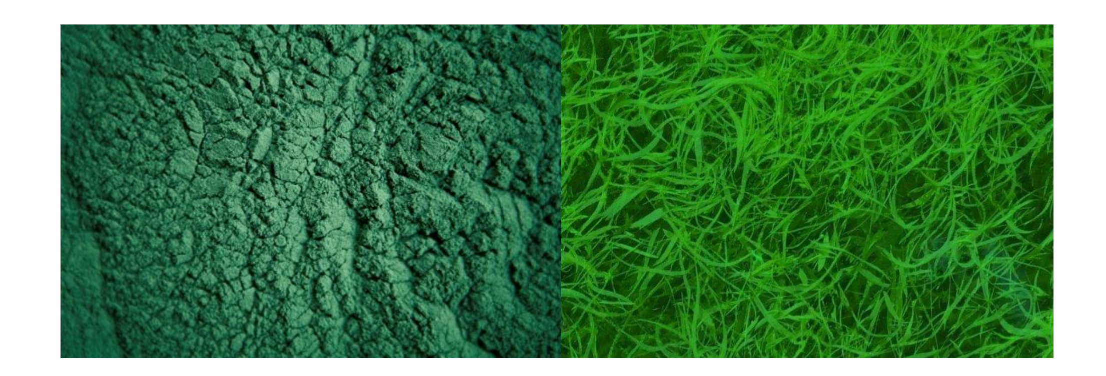
Guacamoline

2 avocats, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail, 3 cuillères à café de spiruline en paillettes, 1 tomate, 1 oignon, quelques gouttes de sauce chili ou piment d'Espelette, sel.

Mixez le tout.

À déguster sur du pain, ou à picorer à l'apéritif à l'aide de légumes crus, chips de maïs, ou autre.

LA KLAMATH



Description

Chaque année, la pluie et la neige tombant sur toute l'étendue des cascades de l'Orégon du Sud entraînent des tonnes d'une terre riche en minéraux vers le lac ***Upper Klamath*** situé à 1200 mètres d'altitude, sans pollution d'autoroutes, ni contamination industrielle. Cet écosystème d'eau pure, d'air propre et d'ensoleillement intense constitue un environnement idéal pour la croissance d'un aliment unique: la sauvage micro-algue ***aphanizoménum flos aquae***, plus facilement appelée ***Klamath***. Celle-ci métabolise l'azote moléculaire de l'eau, de la terre, mais aussi de l'air. Elle réalise ainsi la biosynthèse de 4 groupes peptides (protéines à faible poids moléculaire): Alpha, Bêta, Gamma, Epsilon.

À QUOI ÇA SERT ?

La Klamath a comme propriétés :

- Elle est anti-inflammatoire grâce aux propriétés de la phycocyanine.
- **Régénére les tissus**, ses composants favorisant la migration des cellules souches.
- Augmente l'efficacité du système immunitaire grâce à ses anti-oxydants.
- Élimine les métaux lourds par les reins.
- **Équilibre le système nerveux et de l'humeur**, le concentré de phényléthylamine (PEA) « la molécule de la joie » est un composé endogène du cerveau.
- **Elle favorise l'équilibre émotionnel** grâce aux acides gras essentiels qui agissent en synergie avec les nutriments sur le système nerveux.

Utilisation

La Klamath contient de la PEA (phényléthylamine), un acide aminé. De par sa richesse en nutriments précieux, la Klamath est bénéfique à de nombreux égards. Cependant, d'autres micro-algues comme la spiruline et la chlorella apportent à peu de choses près les mêmes éléments. Compte tenu de leur coût plus accessible, elles semblent être mieux indiquées pour répondre à ces besoins. La subtile Klamath est la seule micro-algue disponible aujourd'hui à évoluer spontanément dans un lac naturel. Elle peut être consommée par les adultes et les enfants en cure d'entretien de 3 semaines, à raison d'une demi à une cuillère à café trois fois par jour dans de l'eau ou, mieux, les mêmes doses diluées dans une petite bouteille d'eau à boire par petites gorgées tout au long de la journée. L'on peut aussi consommer la Klamath sur une plus longue période.

Apports

Plus de 50 % de protéines, tous les acides aminés essentiels, ainsi que les deux semi-essentiels et six parmi les non essentiels, Chlorophylle, Bêta-carotène, Vitamines B1, B2, B3, B6, B8, B12, C, E, Calcium, Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Magnésium, Sélénium, Germanium, Zinc, Acides gras insaturés.

RECETTE

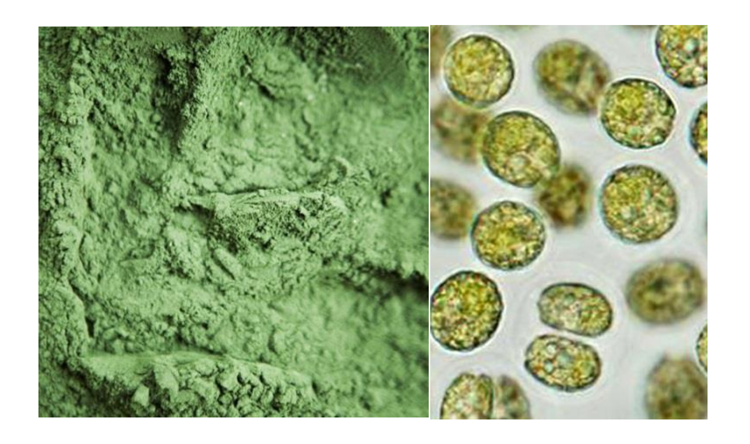
Jus vert perroquet :

1 pomme, 1/2 concombre, un kiwi, 1 branche de céleri et 1/2 citron. Et, bien sûr, 1 cuillère à café de Klamath.

Cocktail Blue Lagon sans alcool :

1 cuillère à café de Klamath, 1/2 cuillère à café de poudre de cardamome ou de menthe fraîche, 1 cuillère à café de sirop d'agave (ou de miel ou de sucre ou de sirop de sucre de canne) et de l'eau. À préparer la veille pour le lendemain.

LA CHLORELLE



Présentation

La chlorelle est une algue d'eau douce unicellulaire d'eau douce qui se trouve à l'état sauvage dans les lacs et les mares partout dans le monde. La chlorelle mesure entre 2 et 10 microns (plus petit qu'un globule rouge) et il est possible de voir sa couleur verte et sa forme presque sphérique au microscope.

Elle tire son nom de la grande quantité de chlorophylle qu'elle contient.

À QUOI ÇA SERT ?

La **Chlorelle** :

- **est anti-oxydante,** car riche en bêta-carotène vitamines C et E.

- **reminéralise,** est bonne pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires.
- **draine et détoxifie**, elle permet d'éliminer les métaux lourds,
- **est amincissante,** par exemple l'iode agit sur la thyroïde, le “brûleur” des graisses.
- est anti-stress, anti-fatigue.
- **oxygène** l'organisme grâce à sa teneur en chlorophylle.

Utilisation

Les prises recommandées de **Chlorella** oscillent **entre 4 et 32 grammes par jour**. Il s'agit d'**adapter les dosages quotidiens aux cas particuliers**. Des doses fortes, voire exceptionnelles, sont souvent recommandées. Il est possible d'aller jusqu'à **60 grammes** par jour et de procéder à **des rinçages de complexation** «in vitro» dans la bouche.

Propriétés

Riche en vitamines, minéraux, protéines, et oligo-éléments. Vitamines A, B, C, E. Elle contient de nombreux minéraux : Fer, calcium, magnésium, potassium, zinc, souffre, manganèse. Très riche en Chlorophylle.

RECETTE

Pesto d'orties à la chlorelle *(micro-algue aux vertus détoxifiantes).*

Hachez menu des têtes d'orties fraîchement cueillies.

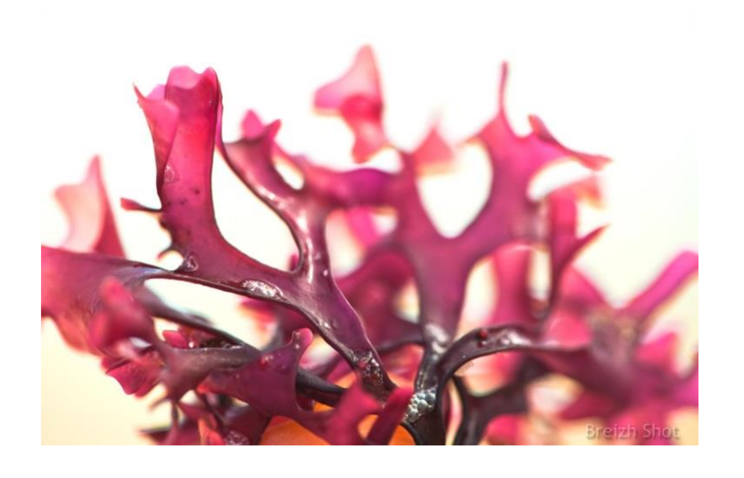
- Versez-les dans un bol et ajoutez-y de l'huile d'olive tout en mélangeant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

- Ajoutez ensuite 1cc par pers de tamari "less salt" et éventuellement de l'ail, puis mélangez à nouveau

Astuce : Vous pouvez aussi couper quelques rondelles de curcuma frais à disposer sur le dessus pour colorer votre préparation.

Un peu de poivre noir permettra d'optimiser considérablement l'assimilation de la curcumine.

LA DULSE



Présentation

La dulse rouge, tirant sur le violet, riche en fer, a une douce saveur légèrement teintée d'iode, accompagnant volontiers les crudités. Il est aussi possible de la cuire avec toutes sortes de préparations (tartes, soupes, œufs').

C'est l'un des végétaux marins les plus riches en protéines (20 à 35%, soit autant que le soja) et en acides aminés.

À QUOI ÇA SERT ?

Allégations de santé autorisées:

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux.
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.
- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale.

La **dulse** est :

- anti-oxydante
- **reminéralisante**, bonnes pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires.
- **drainante**, elle a une action tonique sur le sang
- **amincissante,** l'iode agit sur la thyroïde, le "brûleur" des graisses.

Cette algue rouge, riche en magnésium, en fer et en vitamines (surtout B), acides gras et protéines, a une action tonique sur le système nerveux. Elle apporte autant de protéines que les œufs, 20 fois plus de calcium que le lait et 20 fois plus de magnésium que le chocolat noir. Une seule petite cuillère équivaut à un gros steak de bœuf de 150 g.

Propriétés

Outre leur richesse en **minéraux**, **vitamines**, **oligo-éléments**, l'intérêt majeur des **algues alimentaires** est leur apport en **iode**, de très loin supérieur à tous les autres produits de la mer, de même que le sel.

Conseils d'utilisation:

D'une saveur très douce et légèrement iodée, elle est très bonne dans les salades et crudités, elle convient aussi fort bien aux soupes et marinades. Cuite elle se marie avec omelettes, quiches, poissons, potages, etc.

La dulse est un plaisir puisqu'elle ne chaparde jamais le goût des recettes et l'on peut en ajouter beaucoup avant qu'elle ne prédomine trop sur les autres saveurs.

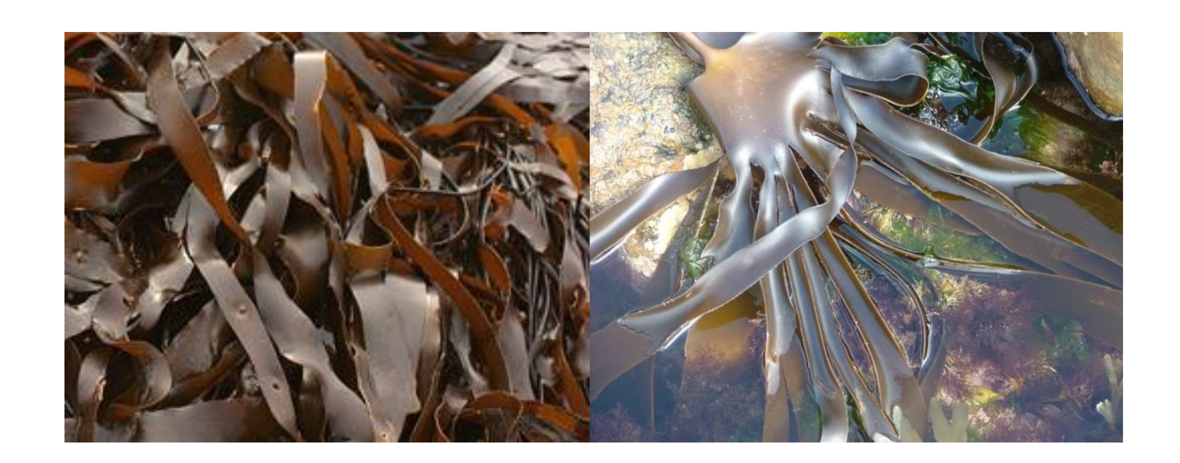
RECETTE

Soupe à l'Oignon et à la Dulse

*Ré-hydratez 10 minutes l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de paillettes de dulse séchées. Émincez **5 à 6 gros oignons**, puis faites-les fondre dans de l'**'huile d'olive** à feu doux. Quand ils sont tendres, ajoutez la dulse réhydratée et essorée puis saupoudrez le tout de **3 cuillerées à café de farine**. Remuez sans arrêt pendant 1 minute puis ajoutez peu à peu **1 litre d'eau** (ou de bouillon de légumes**).** Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire à petit feu pendant une trentaine de minutes. Assaisonnez par exemple avec un peu de **poudre de coriandre.***

*Servez avec des **croûtons aillés** ou recouverts de gruyère fondu (passés au four préalablement).*

LAMINARIA DIGITATA – KOMBU



Présentation

C'est une sorte de grosse lanière marron et épaisse, qui accommode parfaitement les soupes et les bouillons.

Le kombu ramollit les fibres des céréales complètes avec lesquelles on le fait cuire. On l'utilise pour accélérer la cuisson des légumes secs et des légumineuses qu'elle rend plus digestes en augmentant le pouvoir protéinique.

Elle rehausse la saveur des plats.

Elle est riche en minéraux : calcium (8 fois plus que le lait), iode, magnésium, phosphore, potassium et sodium.

À QUOI ÇA SERT ?

Le **kombu** :

- **oxygène et détoxifie** le corps, car il est très riche en chlorophylle.
- **Est un dépurateur naturel** par son contenu en acide alganon.
- **fortifie les intestins,** remède pour les colites.
- Stimule le système lymphatique
- **Facilite l'assimilation** des nutriments dans le corps.
- est anti-oxydant
- **est reminéralisant,** bon pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires.
- **Est amincissant ; en effet,** l'iode agit sur la thyroïde, le “brûleur” des graisses.

Allégations de santé officiellement autorisées au sujet de l'iode :

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.
- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale.

Usage alimentaire

*Utilisé en cuisson avec les légumineuses, le **kombu** raccourcit un peu le temps de cuisson, permet de réduire la flatulence, n'altère en rien le goût du plat.*

Il peut aussi se consommer comme un légume.

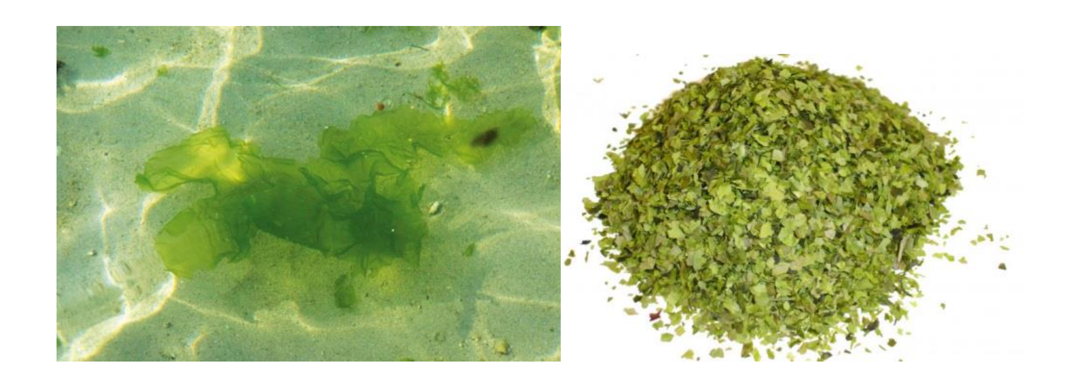
Il se mêle bien aux légumineuses (fèves, haricots en grains...). C'est l'algue idéale pour confectionner des aumônières de poisson.

*La forme de cette algue permet de s'en servir pour confectionner des papillotes et **ainsi remplacer le papier d'aluminium**. L'on peut également utiliser ces algues sous forme de paillettes comme des fines herbes.*

Propriétés

Outre ses richesses en minéraux, vitamines, oligo-éléments, l'intérêt majeur des algues alimentaires est leur apport en iode, de très loin supérieur à tous les autres produits de la mer, de même que le sel.

LA LAITUE DE MER- Feuilles



Présentation

Elle ressemble un peu à la salade, d'où son nom. Elle est ferme, fraîche, corsée.

À QUOI ÇA SERT ?

La **Laitue de Mer** est :

- anti-oxydante

- **reminéralisante,** bon pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires.
- **drainante,** car elle permet d'éliminer certains métaux lourds.
- **amincissante ;** l'iode agit sur la thyroïde, le "brûleur" des graisses.

De plus :

- **Elle purifie** le sang.
- détoxifie le corps.
- **oxygène** les cellules.
- **assure le bien-être** des intestins.
- **régule** l'équilibre acido-basique.

Rappel : Allégations de santé autorisées au sujet de l'iode:

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux.
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.
- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale.

Propriétés

Particulièrement riche en minéraux, la laitue de mer contient notamment 10 fois plus de magnésium que dans le germe de blé, 10 fois plus de fer que dans les épinards.

Outre leur richesse en minéraux, vitamines, oligo-éléments, l'intérêt majeur des algues alimentaires est leur apport en **iode**, de très loin supérieur à tous les autres produits de la mer, de même que le sel.

Utilisation alimentaire :

Elle nécessite une cuisson d'environ 15 minutes. D'une grande variété d'utilisation elle s'accommode avec la plupart des plats, notamment en cuisson à la vapeur ou pour la

préparation des sauces. Mais c'est logiquement avec la salade, donc en étant crue, qu'elle se marie le mieux!

RECETTE

Crevettes sautées à la Laitue de mer.

Il faut :

- *500 g de crevettes de taille moyenne*
- *1 barquette de laitue de mer*
- *1 piment doux*
- *2 oignons blancs*
- *2 gousses d'ail*
- *6 cuillerées à soupe de jus de citron*
- *6 cuillerées à soupe d'huile d'olive*
- *quelques cacahuètes grillées.*

Rincer les algues dans plusieurs eaux, puis les hacher grossièrement. Décortiquer les crevettes, peler l'ail et les oignons blancs, les hacher. Mettre dans un saladier ail, oignons, algues et crevettes, arroser d'huile, ajouter le piment, et mélanger. Verser le tout dans une poêle, et faire cuire à feu vif en tournant, jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Ajouter le jus de citron hors du feu, mélanger encore quelques secondes, ajouter les cacahuètes concassées, et servir aussitôt.

NORI

Paillettes Marioné-Plaque (Sushi)

Les algues comestibles



Présentation

Algue violette au parfum délicat.

D'une texture souple et visqueuse, elle est douce et son parfum rappelle les champignons.

À QUOI ÇA SERT ?

Le **Nori** est :

- **anti-oxydant ;**
- **reminéralisant,** bon pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires ;
- **drainant ;**
- **amincissant,** l'iode agit sur la thyroïde, le "brûleur" des graisses.

Il est extrêmement riche en protéines (jusqu'à 47% de la matière sèche) et convient donc bien aux régimes végétariens.

Rappel : Allégations de santé officiellement autorisées relativement à l'**iode** :

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux.
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.

- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale.

Conseils d'utilisation

Séché (en paillettes), le **nori** se réhydrate en quelques minutes seulement, dans très peu d'eau, prêt à l'emploi (comptez de 2 à 5 g pour 1 personne). Il se trouve seul ou mélangé à de la dulse et de la laitue de mer (dans la “salade du pêcheur”). Vous pouvez en faire un tartare, excellent à tartiner sur des toasts ou pour accompagner le poisson.

Il s'accommode notamment avec pain, galettes, légumes, bouillons, salades, poisson. Au Japon, on les fait aussi griller, avant de les émietter dans les salades, les soupes, le pain, avec du tofu ou des légumes.

Les maki-sushi sont enveloppés dans une feuille de nori.

Propriétés

Outre ses richesses incomparables en minéraux, vitamines, oligo-éléments, l'intérêt majeur des algues alimentaires est leur apport en **iode**, de très loin supérieur à celui de tous les autres produits de la mer, de même que le sel.

RECETTE

Le tartare d'algues :

- *50 g d'algues nori fraiches (rayon frais des magasins bio)*
- *50 g de dulse*
- *50 g de laitue de mer*
- *environ 5 cl d'huile de noix*
- *15 cl d'huile d'olive + colza*
- *2 échalotes hachées*
- *1 gousse d'ail écrasée*

- *1 cuillerée à soupe de câpres*
- *2 cornichons hachés*
- *1 cuillerée à café de persil frais*
- *2 cuillerées à soupe de jus de citron*
- *1 cuillerée à café de shoyu ou tamari*

Rincez bien les algues en les plongeant d'abord dans l'eau et en les passant sous l'eau courante. Pressez-les ensuite dans une passoire.

Mixez tous les ingrédients ensemble et rectifiez suivant la texture et l'assaisonnement désiré.

Vous pouvez en tartiner sur du pain grillé, du pain pitta ou des blinis, ou même en faire des sandwichs.

LA SALICORNE



Présentation de la salicorne

Elle n'est pas réellement une algue mais une plante de bord de mer ayant les pieds dans l'eau à marée montante.

On l'utilise aussi comme condiment lorsqu'elle est confite dans du vinaigre, c'est le **« cornichon de la mer ».** Elle sert également à aromatiser moutarde, mayonnaise etc.

À QUOI ÇA SERT ?

La Salicorne :

- est anti-oxydante
- **contribue au bien-être intestinal, elle** calme les maux de ventre.
- diurétique.
- dépurative.
- **reminéralisante** (donc bonnes pour la croissance, en cas d'ostéoporose - ou de pathologies ostéo-articulaires).

Rappel : Allégations de santé officiellement autorisées relatives à l'iode :

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.
- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale

Conseils d'utilisation

Les tiges tendres et charnues de la jeune salicorne récoltée en mai ou juin, croquantes et salées, peuvent se consommer crues, nature ou en vinaigrette, seules ou en salade avec d'autres ingrédients. La saison avançant, la salicorne devient un peu amère et il est préférable de la blanchir. Quelques minutes dans l'eau bouillante suffisent à lui ôter son amertume et le sel en excès. C'est alors un délicieux légume, servi tel quel ou revenu à la poêle, avec beurre, aïl et persil, pour accompagner poissons, viandes rouges ou blanches, volailles. Cuisinée en soupe avec deux fois son poids de pommes de terre à demi-cuites, un peu de beurre et de poivre, c'est un délice. La salicorne confite au vinaigre remplace agréablement les cornichons pour relever poissons et viandes froids,

charcuteries, raclette. Elle sert aussi à aromatiser la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre...

RECETTE

Lotte pochée et poêlée aux salicornes

Ingrédients pour 4 personnes

- *8 morceaux de lotte*
- *2 gousses d'ail*
- *1 morceau de gingembre frais*
- *1 citron jaune*
- *Huile d'olive extra vierge*
- *Beurre*
- *1 bouquet de persil frais*
- *1/2 bouquet de basilic*
- *Piment d'Espelette*
- *400 grammes de salicorne*
- *Sel de Guérande*
- *Poivre du moulin aux 5 baies*
- *Gomasio*

Rincez et séchez les herbes aromatiques, les mixer grossièrement avec le zeste d'un quart de citron jaune et le jus d'un demi-citron, une pincée de piment d'Espelette, l'ail pelé et dégermé, le gingembre râpé, 4 cuillères d'huile d'olive, sel. Gardez au frais.

Roulez les morceaux de lotte en médaillon et les ficeler avec de la ficelle alimentaire pour garder la forme. Les pocher dans l'eau bouillante pendant 2 minutes. Les égoutter et les saisir dans une poêle avec 1 cuillère d'huile d'olive et 1 cuillère à café de beurre environ 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Gardez au chaud.

Récupérez la poêle que vous essuyez superficiellement au papier absorbant. Ajoutez de nouveau de l'huile d'olive et du beurre. Portez à feu vif pour y faire sauter vos salicornes préalablement lavées à grande eau et égouttées. Poivrez (ne pas saler, les salicornes ont une teneur en sel).

Propriétés

Rappel : Outre leurs incomparables richesses en minéraux, vitamines, oligo-éléments, l'intérêt majeur des **algues alimentaires** est leur apport en **iode**, de très loin supérieur à tous les autres produits de la mer, de même que le sel.

LE WAKAMÉ





Présentation

D'une texture tendre, douce, un peu gélatineuse, ses saveurs marines sont subtiles, sucrées, avec un léger goût d'huître. Il rehausse le goût des aliments.

À QUOI ÇA SERT ?

Le **wakamé** :

- **fortifie l'organisme**
- **stimule la croissance, les défenses naturelles,**
- **active la circulation sanguine, la santé de la peau et des yeux.**

Particulièrement riche et équilibrée en acides aminés, les nutritionnistes le recommandent comme complément alimentaire, grâce aussi à sa richesse en **oméga 3**.

Rappel : Allégations de santés officiellement autorisées pour l'iode:

- L'iode contribue à une fonction cognitive normale.
- L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal.
- L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux
- L'iode contribue au maintien d'une peau normale.
- L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale.

Conseils d'utilisation

Parfait pour parfumer soupes et bouillons, attendrir les céréales et légumineuses. Le Wakamé peut être mangé cru, en salade, ou cuit. Il est conseillé de le ré-hydrater 10 minutes dans un peu d'eau froide, il prendra 10 fois son poids et 4 fois sa taille.

RECETTE

Toast saumon gravlax & wakamé sésame

Pour 4-6 personnes - Préparation 10 minutes

- *10 tartines Vasa, léger ou pas,*
- *200 g de fromage frais,*
- *10 cl de crème liquide,*
- *une salade de wakamé (100 gr),*
- *1 saumon gravlax,*
- *Des graines de sésame ou wasabi.*

Commencez par couper en deux vos tartines Wasa.

Dans une saladier, mélangez le fromage frais, la crème liquide et la salade wakame (gardez-en un peu pour le dressage). Tartinez ensuite les tartines, coupez très finement le saumon gravlax et déposez 1 ou 2 tranches sur vos tartines.

Déposez ensuite un peu de salade wakame et quelques graines de sésame au wasabi.

Dégustez.

Propriétés

Rappel : Outre ses richesses incomparable en minéraux, vitamines, oligo-éléments, l'intérêt majeur des algues alimentaires est leur apport en ***iode****, de très loin supérieur à tous les autres produits de la mer, de même que le sel.*

Se procurer des algues comestibles biologiques

Fraîches : Dans les magasins Bio au rayon « Frais ».

Sur Internet : De nombreux sites proposent des algues comestibles **séchées**.

Une adresse pour des algues comestibles séchées **biologiques** :

http://www.vivrenaturel.com/achat/cat-Algues-Comestibles-254.html

Bon appétit !